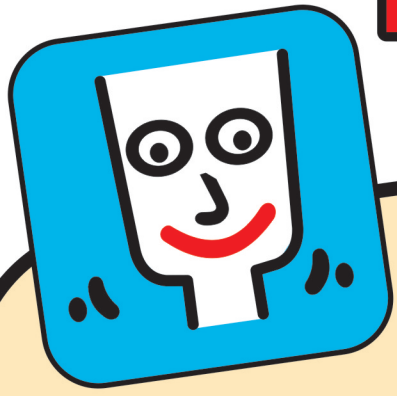


راه‌های پیشگیری و کنترل بیماری دیابت



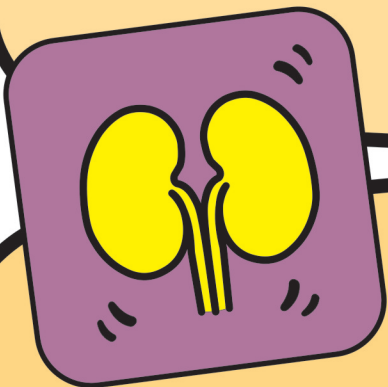
خونسرد باشید!

- کنترل خشم یک مهارت است، روشهای کنترل خشم را یاد بگیرید.
- علایم افت قند خون (طپش قلب، لرزش دستها، سردرد، سرگیجه، خواب‌آلودگی و ...) را جدی بگیرید و فوراً یک ماده قندی مثل: آب میوه، حبه قند یا آب نبات مصرف کنید و وجود علایم را پیگیری کنید.



داروهای پایین آورنده قند خون:

- تجویز نوع دارو و یا مقدار آن حتماً با نظر پزشک انجام گیرد.
- مصرف داروهای پایین آورنده قند خون به تنهایی موجب کنترل قند خون نمی شوند، بلکه با یک برنامه غذایی منظم و ورزش مداوم می توان قند خون را کنترل کرد.



راه های پیشگیری از ابتلا به بیماری های کلیوی:

- سیگار نکشید.
- ماهیانه فشار خون خود را کنترل کنید.
- برای بررسی وجود پروتئین در ادرار سالیانه به پزشک مراجعه کنید.



حساس ترین عضو بدن

- سالی یکبار برای معاینه چشم هایتان به پزشک مراجعه کنید.
- بالا بودن قند خون به مدت طولانی سبب بروز عوارض متعدد در چشم های فرد دیابتی می شود.



ورزش

رمز سلامتی

- با ورزش کردن به کنترل قند خون کمک کنید.
- حداقل ۳ بار در هفته و هر بار ۳۵ - ۴۵ دقیقه ورزش کنید. زمان ورزش بهتر است عصر باشد.
- ورزش باعث کاهش وزن و بهبود عملکرد انسولین در بدن می شود.



افراد در معرض خطر بیماری دیابت (بیماری قند):

- تمام زنان و مردان بالای ۳۰ سال که حداقل یکی از مشخصات زیر را داشته باشند:
- افرادی که اضافه وزن دارند و یا چاق هستند.
- افرادی که پدر، مادر، خواهر یا برادر آنها سابقه ابتلا به بیماری دیابت دارند.
- افرادی که فشار خون مساوی یا بیشتر از $\frac{140}{90}$ میلی متر جیوه دارند.
- زنانی که سابقه ۲ بار یا بیشتر سقط خودبه خودی و یا سابقه مرده زایی و یا سابقه به دنیا آوردن نوزاد با وزن بیشتر از ۴ کیلوگرم دارند.
- زنانی که در یکی از بارداری های خود سابقه ابتلا به دیابت حاملگی دارند.
- زنان باردار در هر گروه سنی.



خوب بخورید!

- تغذیه عامل اصلی در کنترل دیابت است.
- سعی کنید غذاهای پر فیبر (حبوبات و سبزیجات) و کم شیرین مصرف کنید.
- وزن خود را در حد تعادل نگه دارید.



مراقبت از پاها:

- هر روز پاها را بشویید و کاملاً خشک کنید.
- پاهای خود را روزانه از نظر وجود قرمزی، تورم، تغییر رنگ، زخم، ترک خوردگی و ترشح اطراف ناخن بررسی کنید.
- ناخن ها را صاف کوتاه کنید.
- پاها را به مدت زیاد در آب قرار ندهید.
- از کفش راحت، پاشنه کوتاه و پنجه پهن استفاده کنید.
- از جوراب نخی و ضخیم استفاده کنید.

